

step3-1 ～覚悟を決めるのはあなたしかいない～

step2で自分の状況を見つめることで、『本当はどういう未来を生きたいか』という自分の魂の願望がみえてきてきましたか？また、それを自分で受け入れる事はできましたか？

もしまだちょっと不安だな...と思ったら自分のペースに寄り添って、納得するまで前の章までを繰り返し学んでみてください。(step2までは自分軸の超大事な“土台”となる部分なので、確実に納得した上で次に進みましょう。)

あなたなら必ずできるので、ここでは自分のペースを信じてしっかり自分自身と向き合ってください。全く焦らなくて大丈夫ですよ。

step3ではいよいよ、その生きたい未来に舵を切る為の『覚悟を決める』という事に向き合っていきたいと思います。

まずはひとつずつ確実に



自分はこういう風に生きたい、こんな人生を歩みたい！という願望に気づいて、それを受け入れる事はできましたか？

こんなパートナーと暮らしたい！

こんなスタンスで仕事をして生きていきたい！

こんな仲間に囲まれて生きていきたい！

など、人によって色々な願望があったと思います。

いくつも願望が出てくる方もいると思いますが、まずは

・今生きていていちばん引かかる事

・その事について考えるととてもモヤモヤする事

・今いちばん悩んでいる事

に対しての、『じゃあ、自分は本当はどうなりたい？』という願望を受け入れ、まずはそのいちばんひっかかるひとつだけを覚悟していくのをオススメします。(一気にやっちゃいたい！ 一気にできる！ という方はまとめてやってしまっても大丈夫ですが、なかなかハードだと思います。)

覚悟の仕方は、以下に書いていきますのでゆっくり読み進めていってください。

人生は、死ぬまで覚悟の連続です。そして、あなたの人生の覚悟を決めるという事は、あなたにしかできない事です。ひとつの覚悟した事がらが解決したら、次の『覚悟しなくちゃいけないこと』が次々にできますので、その時にまた順々に改めて覚悟しましょう！

損得勘定で考えていない??



私たち人間はどうしても何かを決断する時についつい損得勘定が出てきてしまいます。私ももれなくそうです。

例えば私が『旦那と別れて、もっと自分らしく自由に生きたい！！』という願望が出てきた当時、ふと、こんな損得勘定の思考ができました。

旦那と離婚したら...

・せっかく買った気に入っている家を手放さなきゃいけない。リフォームも大金をかけて自分好みの家にしたのに...

・もう、大好きな旦那と会えなくなる

・お金がなくなる(旦那への慰謝料200万円+元旦那の引っ越し代+自分の引っ越し代)

・生まれ育った愛する地元浅草に二度と戻れない

・産まれてからずっと参加していた大好きな三社祭にももう参加できない

・家族にカンドウされるので二度と大好きな家族に会えなくなる

・動物たちも旦那に懐いて、旦那も可愛がってくれていたのに

・1人でペット三匹を養わないといけなくなる

などなど。。

せっかく自分から湧き上がってきた『本当はこうやって生きたい！！』という願望を、無かった事にした方がラクだし損しないんじゃないか??と思考が邪魔をするんです。

損もなにも、『本当はこう生きたい！！』が全てなのに。笑

step2-2でも書いたように、物事には必ず半分ずつメリットとデメリットがあります。一つの物事に、**損と得は必ず同じだけある**んです。てことは...

私が本当の自分でこう生きたい！という道を選んでも、色々ガマンして旦那と一生を終える道を選んでも、どっちにしろ損も得も同じだけあるという事。

だったら、一度きりの人生、自分はこう生きたいんだ！という生き方の方に舵を切ろう！！どうせ、どっちにしろ、損も得もあるなら、せめて自分の魂が本当に生きたいように生きよう！！死ぬ時に後悔したくない！！そんな思いになりました。

覚悟するのが怖い時は、それをやらないで、本当に死ぬ時に後悔しないか??と自分に聞いてみましょう！

あなたの覚悟を決めてくれるのは誰??



損得感情に惑わされて自分の望みを無かった事になってしまう落とし穴がある事はよく分かった。そのうえで、自分はこういう風に生きて生きたい!!という自分の願望も消さないで、しっかり受け入れた。...じゃあ、その次は??

その次は、いよいよ、いちばん重要といってもいい、**覚悟** です!!!

覚悟って?? ちょっと調べてみると...

悟ること、用意、決意、諦めること。

と書かれていました。...ふ、深い!!(*0▽0*)

つまり、自分の選択を、自分の道を、**決める**ということですね。

では、自分の覚悟は、誰が決めてくれるのか。それは、この世にたった1人だけしかいません。

自分自身。

...うん、なんとなく、分かってはいましたよ...(¯▽¯;) でも!!それが!!それができないから困っているんですよ!!
悩んで辛い日々を送っているんですよ!!誰か~、私の覚悟を決めて~!!覚悟を決めてくれたら私その通りに動きま
すから~!!

ツインレイ統合の時、あまりにも辛すぎて私はそんな事を思ったりしていました。笑

残念ながら、こればかりは抜け道はないんです。(; ∇ ;)自分で覚悟を決めない限り、覚悟は一生できません。

逆に、覚悟を決めれば、物事が簡単にガラッと動き出す。

でも、その覚悟を決めるって事が本当にものすごく怖いんですよね。大きい覚悟であればあるほど、恐怖も比例して大きくなる。

大好きな旦那と別れて全てを捨ててツインレイとの道へ行く時、私は、正直死ぬかと思いましたもん。生きていた中で人生色々な事がありましたが、ツインレイ統合の時がいちばん泣いたしダントツで辛かった...

覚悟を決める方法



じゃあ、私がどうやってそんなにも大きな人生最大の覚悟ができたか。気になりますよね！お教えします！

当時、辛すぎて辛すぎて「もう、こんなの辛くてまじで死にそう...。」とどん底まで落ちて泣いていた時、ふと、「...もし、自分を生きようとして私が本当に死んだのなら、今世はそういう寿命だったという事で、仕方ないんじゃないか...。」と思ったんです。

だって、自分の本音を偽って生きるのは、せっかく産まれてきた自分という命を大切にしていないのと同じ事。

自分への愛を失っている状態です。

自分の命を自分らしく大切に使い切ろうと思っているのに(自分を愛そうとしているのに)人生がより良くなる訳がないという結論にいたりました。

『私は、自分という命を愛して本音に従って生きる事にします。そうしたことでこの先何が起ころうが、どうなるだろうが、自己責任でどんな結果であろうがそれを受け入れます。』

と宇宙に誓いました。これが、私の覚悟が決まった瞬間でした。

覚えておいて欲しい事は、覚悟が決まったからといって、恐怖がゼロになる訳ではないという事。

私なら大丈夫！！...やっぱり怖いよ～(°ω°)！を何度も繰り返し、私は、本当はどうしたい？？と何度も何度も自分自身に聞き、乗り越えました。

今当時を振り返って大きな覚悟を決めそれを貫き通せたコツはなんだろうと考えてみると、『落ちるとこまで一気に落ちて、そういう感情さえも否定せずにどっぴり味わってあげた事』がとても良かったと思っています。

怖いよね。辛いよね。悲しいよね。うんうん、分かるよ。って、とことん自分に寄り添ってあげました。

落ちるとこまで落ちたらあとは上がるしかありません。

あなたの覚悟を決めるのは、あなた自身。

あなたの人生を決めるのも、あなた自身。

たった1人しかいません。

覚悟とは、諦めるという意味でもありましたね。あなた以外誰も、あなたの覚悟を決められる人はいないので、絶対に人任せにはできないんだと、どうか諦めてください。

自分は今世どう生きたいか。しっかりと自分で決めましょう。あなたならできます。

大きい覚悟であればあるほど、その先には大きな希望の未来が待っています。味わった事がないような幸せが待っています。

めちゃくちゃ怖い時ほど勇気を出して、希望のドアを自分で開きましょう！！

step3-2 ～実際に行動に移す～

step3-1で『自分はこう生きたい！！』と覚悟を決めた方は、次はご自分が望む人生の為に行動に移していくstepに入ります。まだ覚悟が決まらない...という方は全く焦らなくて大丈夫ですので、一回立ち止まってもう一度step0から何度も見返して自分自身と向き合ってみてください。

step3-1まで納得してから進まない、ここから先はこじれてしまったりしがちです。ご自分のペースを信じて着実に進めてきましょうね(^-^)

覚悟を決めたら今すぐにやる事



覚悟を決めたからには、『**そのように行動に移していく**』という事が大事です。

私たちが生きているここ【地球】は、物質世界なので、覚悟を決めた“だけ”で、今まで通りの生活や行動パターンをしていたら、残念ながら現実は何にも変わりません。

私の例でいうと...

「ツインレイの彼といる時のように私が私らしく、自然体でいられるパートナーシップになる！！」と覚悟したのに、今のパートナー(元旦那)に言いたい事を言えない、思った事を飲み込んでガマンしているようでは現実は何も変わりません。

覚悟を決めたら、それを今いる環境で、すぐにやる！！

そう覚悟を決めた後は、ツインレイは一旦置いておいて、その時のパートナー(元旦那)と真剣に向き合い、ひたすら自分の本音、本心、思っている事を伝える事ががんばりました。

もちろん元旦那とは衝突もあったし、陰悪な雰囲気になるし...で超面倒臭かったですが、自分の幸せな未来の為に頑張りました。

今のパートナーと理想のパートナーシップを築けていないのに(自分の課題をクリアしてないのに)、ツインレイの彼と一緒になれた場合はそのように行動しよう...では、もしツインレイと一緒になれたとしてもきつとおんなじ間違いを繰り返すだろうしこのままの私だったらツインレイ統合さえできないだろうな。と直感で感じたからです。

私は元旦那の事が大好きだったので、それまで元旦那の喜ぶ事、心地よい事、気分をそこねさせないようにする事ばかりを常に気にしていて、自分の気持ちはほとんど置いてけぼりになっていました。

「それが自分の喜びなんだ」と勘違いをしてしまっていたんです。

今当時を振り返ると、私の好みや主張をはっきり言っていたように見えて、全て『旦那が好きな事、喜びそうな事、気分を損ねない範囲の中での』私の主張だったな...と思います。

嫌われたくない。

ずっと好きでいてほしい。

がっかりされたくない。

旦那のタイプな女性像でいたい。

と、なんならいつも無意識にビクビクしていた感じもありました。(当時は自分でも気づいていない)

元旦那としっかり向き合って、嘘のない本当の自分を見せると言う事はものすごく怖かったです。

実際、思い切って本音の自分を出していくと、明らかにイライラされたり冷たくあしらわれたりもしました。でも、「私自分らしく生きようとして大好きな旦那に嫌われたら、もう、仕方がないよな。」と腹をくくり、自分が今いる環境ですぐに覚悟に沿った行動に移す努力をしました。

自分で決めた「私が私らしく、自然体でいられるパートナーシップになる！！」という覚悟を胸に、元旦那といる時もとにかく自分に正直に生きようという行動したんです。

自分に正直に生きるといっても、もちろん相手を適当に扱っていいという意味ではありません。

相手としっかり向き合う。相手と腹を割って話そうとしてきちんと自分の思いを伝える。という心構えが大切ですね。

覚悟を決めると周りの人が入れ替わる



自分が大きな覚悟をしてその通りに行動しだすと、「そんな事はやめた方がいい！」と心配して必死に訴えてくる人がいたり、平穩だった関係性に波風がたつ事が多々あります。

今まではうまくいった関係もうまくいなくなったり、人によっては私からスツと離れていく人も必ずできます。今までと違う人生を作ろうと覚悟した時には自分のエネルギーもガラッと変わるので、そういう現象が起きるのはあたりまえの事です。

人は自分の常識外の事、自分の知らない事を相手がしようとしていると、潜在的に未知の世界に恐怖を感じて怖いので怒るか、離れます。

自分を大切に思ってくれている人も、その人なりの愛情で色々言ってきます。私の場合は主に父が色々と言ってきました。愛情で言ってくれているのは分かっていたので、愛情だけしっかりと受け取って、意見は聞き入れませんでした。

離れるのは、潜在的に未知の世界に危険を感じて防御本能で離れようとしている現れです。その人の自由なので好きにさせてあげましょう。

私はいくら大好きな人や家族に何を言われても嫌われても離れていかれても、自分の心だけに従うと決めていました。

でも、私も人間なので今まで仲良かった人や家族、お世話になった人に新しい生き方を否定されたり心配されると時には『私が選んだ道は本当に合っているのか？こんなに周りの人を心配されて傷つけて本当にいいのだろうか。』と悩む日も多々ありました。

そんな時は『あなたがあなたらしく人生を生きる事が、いちばんの愛！！』ということ思い出して、**私の進んでいる道は正しい！！**と自分自身に言い聞かせました。

正しい判断ができているかの答え合わせは、『その決めた覚悟の先の未来を想像した時に自分が笑顔で幸せそうか??』。

YES!!! だったら誰がなんて言おうと、その道は正しいし合っています。

自分が笑顔で幸せに生きていけば、その周りの人も笑顔に幸せにできるからです。自信と勇気をもってつき進んでください。

今までうまくいっていた関係でも、一生の付き合いと思っていた関係でも、私のように別れがくる場合もあります。

深い付き合いをしていけばしているほど、愛情も情も楽しい思い出もありますから別れはとつても辛いです。私もどんだけ泣いたか分かりません…。

でも、覚悟を決めて行動した時に自分から離れていく人は、私の人生における学びのお役目が終わった人だと思っています。言い換えれば、**ここまで私を成長させてくれた人。**

それと同時に相手の人生においても私のお役目は終わっています。

ここから先はお互いに違う人がお互いを成長させてくれる相手と出会います。大きい視点で見れば、離れる事がお互いの幸せに繋がっているのです。

人生の中でお別れがきた相手には、**最大の感謝と愛を持ってさよなら**をしましょう。今まで本当にありがとう。愛しているよ。たくさんの愛と、学びと成長をありがとう!!!

必ず『自分が』動く



今この文を読んでくださっているあなたはツインレイということもあり、私のようにご自分の理想のパートナーシップの望みを覚悟にした方もとても多いのではないかと思います。

パートナー、仕事、家族、など、自分以外の人間も関わる事での覚悟をした時の注意点が一つだけあります。それは、**相手に変わってもらおうとしない**。という事。

あなたが変わってくれたらいいのに...

あなたがこう動いてくれたらスムーズにいくのに...

あなたがもっと分かってくれたらいいのに

あなたが覚悟を決めてくれたらいいのに...

など、

相手に変わってもらおうと考えは一つ残らず捨ててください。一つ残らずですよ！！(大事なところなのでしつこく言います。笑)

願いの主語が相手になっている時は、願いは叶いません。ツインレイ統合もまさに同じ事がいえます。願いの主語がツインレイの相手になっていないですか?? そんな時はもしツインレイと出会っていたとしても、サイレント期間になったり関係がうまくいかなかったりします。

『自分が』、どういう人生を生きたいか。が全てです。

私はこう生きたい！

私はこうなりたい！

私はこれが欲しい！

私はこれが好き！

私はこれがやりたい！

願いの主語を変えるだけで現実が動きだします。

私の場合はツインレイの彼と出会った事で、こんなパートナーシップで生きて行けたら私はすごい幸せだ！！と思うようになり、『絶対に死ぬまでにこんなパートナーシップを築く！！』と覚悟しました。

本心で言うとツインレイの彼と一緒にいるのが理想でしたが、彼は既婚者で奥さんとも仲が良いと聞いていました。

彼が私と一緒にするとしたら、彼は奥さんと離婚しないといけない…。そして、私も大好きな旦那と離婚しなければいけない…。

『絶対に死ぬまでにこんなパートナーシップを築く！！』ととりあえず覚悟したものの、今の自分の状況や周りの状況を見てもお先がまっくらでした。そんな時私がやった行動はというと…

相手の事、状況などを一切考えずに『私はどうなりたいたっけ??』という質問を何度も自分自身に問いかけ、そのように行動していったんです。

例1)

『私はどうなりたいたっけ??』

↓

私は自分の本心、好きな事を素直に言い合えるパートナーシップが理想！

↓

じゃあ、相手に嫌われたり相手の機嫌が悪くなったとしても今、目の前の相手(旦那)に自分の本心、好きな事を素直に言ってみよう！(怖いけど頑張る！！)

この場合…

✕旦那が私の本心を大きな心で受け止めてくれたり、私の好きな事を否定しなきゃいいのに！！←相手に行動させようとしている

○私がなりたい自分を、まずは自分がやっちゃおう。(相手がそれでどう思うかは、もう相手にゆだねる！相手に嫌われたり相手の機嫌が悪くなったとしてもそれは仕方がない！)←自分が行動している

例2)

『私はどうなりたいたっけ??』

↓

私はツインレイの彼と一緒にになりたい。

↓

ツインレイの彼が奥さんと別れる・別れないは考えず、まずは一緒に生きていくうえで違和感を感じてしまった旦那と離婚をする覚悟をした。(旦那に、私はこういう風なパートナーシップを望んでいますと何度も伝え、やはりどうしても歩み寄りが無理そうだったので、離婚したい意思を伝えた。)

この場合…

✕ ツインレイの彼が奥さんと別れるなら、私も旦那と別れる。(保険をかける行為)←相手に行動させようとしている

○ ツインレイの彼が奥さんと別れようが別れまいが、自分が違和感を感じた旦那とのパートナーシップをまずは終わらせよう。←自分が行動している

例1)も例2)も、自分の願望を元にいつでも自分が先に行動して、相手の選択は相手に完全にゆだねているのがわかるかと思います。

『自分はどうなりたいか』なので、相手は関係なく自分がそういう風にまず行動します。そのあと現実がどうなるかは、潔く天にまかせます。

どんな結果になろうが、あなたの本心に従って行動した場合はあなたのプラスになる事しか起こらないのです。

一見、最悪の結果に終わったかに見えても、後々、あの時はああなって良かったんだ！という事が待っていてそれを理解できる日が必ずきます。

自分の願望が湧いてきたら、相手を変えようとせず自分がその願望に従ってまずは動きましょう。

そして大事なのは、自分が勇気を出して行動した結果には執着せず、天にまかせます。その自分への信頼(宇宙への信頼)こそが幸せへの一番の近道です！！

©THE Unleash 無断コピー・無断転用禁止